



令和元年9月17日
福住小学校保健室

9月保健目標 **けがや熱中症に気をつけよう!** ☺

エアコンはうまく活用して元気に過ごそう!

まだまだ暑いなか、二学期がスタートしました。教室にエアコンがつき、過ごしやすい環境になりましたね。しかし、教室や座席のちがい、人それぞれの感じ方によって「寒い」と感じることもあると思います。

エアコンを長時間使用していると、もともとみなさんの体もっている『体温を調節するはたらき』が弱くなることがあります。そのため、血の流れが悪くなり、体が冷えて体調不良を起こします。

どんな症状?

- ・頭痛 ・疲れやすい ・手足の冷え ・食欲の低下、
- ・だるさ、疲れやすさ ・腹痛、下痢 ・不眠、寝つきが悪い など



夏の疲れも出てくる頃ですが、これらの理由で来室する児童もちらほらいて、少し心配です。

そうならないためには?

- ★冷えずぎないように、靴下や長袖の服、上着などを工夫・準備して、体を温めましょう!
- ★エアコンの温度設定にも気をつけよう!
→学校では28℃前後に設定。外の気温との温度差は5℃以内が良いよ!
- ★毎日のお風呂は、湯船にしっかりとつかって、体を心から温める。



チャレンジすることが大事だね!



親子チャレンジのご協力



ノーメディア チャレンジ内容	チャレンジ した人数	1日中ノーメディア が難しかった。	チャレンジして、すっきり気持ち良かったので、これからもノーメディアを増やしていこうと思う。
1日	18	いろいろな本と読んで、5日間以上ノーメディアをできた。	1日ノーメディアは無理かなと思っていたけれど、できたね! これからもがんばろう。
ごはんのとき	26		
1日1時間以外	20		

(※複数回答可)

児童より お家の方より

みなさん、自分にあったノーメディアにチャレンジしてくれました。



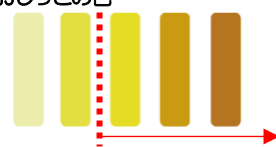
これからもメディア使用時間を自分でコントロールできるようになってほしいと思います。

にそくてい ほけんしどう 二測定、保健指導をしました

どの学年も、夏休みの間の成長は、とても大きく、特に身長伸びが自立しました。10月の視力測定が終了後に一度、「ふくすみっこ」を返却しますので、あわせて見てください。

まだまだ暑い日も続くなか、運動会練習もあるため、水分補給をしっかりとしてほしいという話をしました。自分の体が「水分足りていないよ～」というサインを出すことがあるので、みんなで実際にチェックしてみました。運動会練習の合間や、下校の前にチェックしてくれている人もいて、うれしいです！

からだからのサイン ⚠️ に自分で気づいて、水分補給をしよう！～

<p>① つめ</p>  <p>① ②</p> <p>白色からピンク色に戻るまで 3秒以上かかる。</p> 	<p>② 手のこわ</p>  <p>山のように盛り上がった皮膚が すぐに元に戻らない。</p> 	<p>① おしっこの色</p>  <p>水分が足りていない。</p> 
--	--	---

また、今回の二測定では、爪が伸びている人が多く、気になりました。運動会も近づいてきました。自分やお友達がけがをしないためにも、正しく、こまめな爪切りをしましょう。それから、ネイルの種類によっては、健康チェックができないこともあるので、ひかえましょう。

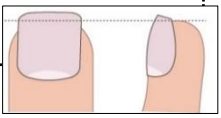
★切るタイミングは？

乾いた状態で切ると、割れたりひびが入ることがあります。お風呂上がりがベスト。爪かやわらかいたため切りやすく、また、清潔なので皮膚に傷がついたときの感染も防げます。

★足の爪、切りすぎに注意！

手の爪に比べ、足の爪は切りすぎてしまう人が多いようです。痛い巻き爪の原因にもなります。指先からつまがほんの少しだけはみ出るくらいの長さで、四角く切るのが正解。

足の爪は、走ったり、ふんばるときにも、とても大切な役割をしています。



うんどうかいむ じゅんび 運動会に向けて、準備はOK？



自分の足にあった靴をはこう。



運動会前日は早めに寝よう。



しっかりと準備運動をしよう。



具合が悪いときは無理をしない。